الموسوعة
الرياضية الميسرة
ـ ٢١ ـ

الهوكي والانزلاق

إعداد
د. إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

دار الكتاب المصري
القاهرة

دار الكتاب اللبناني
بيروت

رقم الإيداع :

I.S.B.N

* جميع حقوق الطبع والنشر والتوزيع محفوظة للناشرين
* يمنع الاقتباس والنقل والترجمة والتصوير والتخزين الميكانيكي والإلكتروني في إطار استعادة المعلومات دون إذن خطي مسبق من الناشر

دار الكتاب المصري
٣٣ سارع قصر النيل تليفون : ٣٩٢٢١٦٨ /٣٩٣٤٣٠١/٣٩٢٤٦١٤
القاهرة ص.ب ١٥٦ عتبة الرمز البريدي ١١٥١١برقياكتا مصر ـ القاهرة
فاكسيملي ٣٩٢٤٦٥٧(٢٠٢)
Cairo , Att: M. Hassan El-Zein ٣٩٢٤٦٥٦Fax:(202)

دار الكتاب اللبناني
شارع مدام كوري ـ تجاه فندق بريستول ـ بيروت
بيروت تليفون ٧٣٥٧٣٢ / ٧٤٥٧٣١ ص.ب ١١٨٣٣٠
بيروت – لبنان . برقيا داكلبان – فاكسيملي ٣٥١٤٣٣(٩٦١١)
Fax:(9611) 351433 Birut , Att: M. Hassan El-Zein

طبعة مزيدة ومنقحة

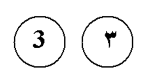
الطبعة الثالثة

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م

Third Edition
A.D.2008JH1429
Web Site: www.daralkitabalmasri.com
E-mail: info@daralkitabalmasri.com

جميع الحقوق محفوظة لدار الكتاب المصري ـ القاهرة ودار الكتاب اللبناني ـ بيروت
لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع ، أو نقله ، على أي نحو أو بأي طريقة ، سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو بالتصوير أو بالتسجيل أو خلاف ذلك ، إلا بموافقة الناشر على هذا كتابة ومقدماً .

رياضة الهوكي



رياضة الهوكي
تاريخ اللعبة

من المعتقد ، أن لعبة الهوكي ، أقدم لعبة في العالم تُلعب بالعصا والكرة معاً .

ويقول المؤرخون إن لعبة الهوكي ، ظهرت أول ما ظهرت في بلاد فارى في حوالي عام ٢٠٠٠قبل الميلاد (أي حوالي أكثر من أربعة آلاف عـام)، ثـم انتشرت هذه الرياضة من بلاد فارس إلى بلاد الإغريق حيث لعبها اليونانيون ، ونقلها عن اليونانيين الرومان .

وفى العصور الحديثة ، انتشرت هذه اللعبة في فرنسا وعرفت باسم "الهوكيه"، أي بمعنى "عصا الراعي"، ثم أَحبها الإنجليز عنـدما شـاهدوا الفرنـسيين يلعبونها ونقلوها عنهم ، ولذلك عدلوا اسمها إلى هوكي .

ولعبة الهوكي لعبة انتشرت في العالم كله، وتُمَارس دولياً وأوليمبياً . ولقد نقل اللعبة الإنجليز والفرنسيون إلى مختلف أنحاء العالم ، ولذلك أجاد لاعبـو أوروبا وشبه القارة الهندية هذه اللعبة وبَرِعُوا فيها .

وأقيمت أول مباراة دولية في الهوكي في عام ١٨٩٥ م ، بين إنجلترا وأيرلندا حيث فازت إنجلترا ٥/صفر ، ثم أُدخلت هذه اللعبة إلى الألعاب الأوليمبيـة في دورة عام ١٩٠٨م.

ثم انتشرت هذه اللعبة في الدول الأمريكية حتى بدأت دول أمريكا وخاصة الولايات المتحدة الأمريكية في التنافس العالمي على بطولة هذه اللعبة.

وأُدرجت هذه اللعبة في قائمة المنافسات بين دول الأمريكتين لأول مرة عام ١٩٦٧م.

هذا ... وتقام بطولة دولية سنوية لهذه اللعبة.

الملاعب .. وأدوات اللعب

تقام لعبة الهوكي وتُسمى لعبة "الكرة والصولجان" في ملاعب خاصة مُعَدة إعداداً خاصاً.

والملعب الذي تُقام عليه رياضة الهوكي مواصفاته كالآتي :

ـ الملعب مستطيل طوله ٩٠ متراً وعرضه ما بين ٤٩,٥ ـ ٥٤متراً ، ويوجد به مرميان، عرض كل مرمى ٣,٦ أمتار وارتفاع المرمى ٢,١متراً ، وتوجد نصف دائرة أمام المرمى يصل نصف قطرها إلى ١٤,٤ متراً.

ـ أما الكرة فهي من الصُلب أو الخشب وهى صغيرة الحجم.

ـ أما عصا الهوكي، ويسمى الصولجان ، فهي ذات رؤوس معقوفة ويتراوح طول العصا بين ٩٠ ـ ٩٥ سم ، وتزن كل عصا ما بين ١٨ – ١٩ أونصه (أي ٥٠٠ جرام).

طريقة لعب الهوكي

الهدف من لعب الهوكي هو إصابة الهدف ، أي إدخال الكرة في مرمى الفريق المضاد ، أكبر عدد ممكن من المَرَّات ، وذلك باستخدام العصا.
وهناك عدة أنواع من رياضة الهوكي...

هوكي الميدان

يتبارى في هذه اللعبة فريقان بالأسلوب التالي :

ــ يتكون كل فريق من ١١ لاعباً منهم ٥ لاعبين مهاجمين ، و٣ في مكان الظهير المساعد وظهيران وحارس مرمى .

ــ والمباراة مدتها ٧٠ دقيقة مُقَسَّمة على شوطين مدة كل شوط ٣٥ دقيقة، يفصل بينهما استراحة قصيرة مدتها ١٠ دقائق.

ــ ولا تُستخدم اليدين أو القدمين في لعب الكرة نهائياً ، بل يجب أن تُلعب بالعصا ويحاول أن يُسَجِل كل فريق أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الفريق الآخر ، وأن يَمْنَع أي عدد ممكن من الأهداف من دخول مرماه .

ــ ويُحتسب الهدف بنقطة ويفوز الفريق الذي يُحرز أكبر عدد من الأهداف بشرط أن يَقِل عدد الأهداف التي دخلت مرماه عن عدد الأهداف التي أحرزها.

هوكي الانزلاق

لعبة تختلف عن هوكي الميدان ، في أساسيات اللعبة وفى أماكن اللعب:

ـ فهوكي الانزلاق لعبة مُمتعة تتطلب أولاً تعلم فن "الباتيناج"، وهو فن التزحلق على الأحذية ذات العجلات على أرض أسفلت أو على أرضــية خــشب أو باركيه.

ـ وتُلعب لعبة هوكي الانزلاق على ملعب أبعاده كالآتي :

الطول	**٤٠ متراً.**
العرض	**٢٠ متراً.**
المرمى	**اتساعه ١,٥ × ١,٥ متراً.**

ـ وضرورة أن يلبس اللاعبون الأحذية ذات العجلات ولكن العصا والكرة كما هي في رياضة الهوكي العادية.

ـ أما اللاعبون ، فيتكون كل فريق من ٨ لاعبين ، منهم ٥ لاعبون في الملعب و٣ لاعبون احتياطي.

ـ وتلعب رياضة هوكي الانزلاق لمدة ٢٥ دقيقة كامـــــلة لا يُحتسب فيها الوقت الذي تتوقف فيه الكرة ...

ـ ويفوز الفريق الذي يتمكن من إحراز أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق الآخر.

هوكي التزحلق

وهو نوع خاص من رياضيات التزحلق على الجليد ، وهو نوع من الرياضات الأوليمبية الشتوية.

ويقام على مساحة أو ملعب من الجليد.

مساحة هذا الملعب :

طول	٥٠ متراً.
عرض	٢٥ متراً.
مساحة المرمى	طوله ١,٨م وعرضه ١,٢٢ متراً.

أما اللاعبون :

فيتكون كل فريق من ستة لاعبين ، ويتحرك كل لاعب على زحافة خاصة.

أما الكرة :

فهي قرص من الأبنوس قطره ٧,٦ سم وسُمكه ٢,٥ سم.

ويحاول كل فريق خلال المباراة:

إدخال هذا القرص (أي الكرة) في مرمى الفريق الآخر ، وكل فريق يحرز أهدافاً أكثر من منافسه يفوز بالمباراة.

رياضة التزحلق "*Patinage*"




رياضة التزحلق "*Patinage*"

رياضة التزحلق رياضة قديمة جداً ، وتُمارس بواسطة الشباب خصوصاً في النوادي عن طريق "القباقيب ذات العجل"
والتزحلق رياضة اقتحام ضد الطبيعة .. لأن التزحلق هو رياضة التغلب على الصعوبات التي تعوق الإنسان عن استخدام الطبيعة لخدمته.

تاريخ الرياضة:

كان حُلم الإنسان أن يتغلب على الطبيعة، ولذلك ، كانت أقدم أجهزة التزحلق تُصنع من عظام الحيوانات ، وكانت لا تُستخدم هذه الأدوات إلا فوق الجليد.

وقباقيب التزحلق بالعجل "أحذية التزحلق" هي تطوير جديد للتزحلق في المناطق التي لا يوجد بها جليد ، حيث ظهرت حوالي عام ١٣٠٠م في هولندا ، وكانت قباقيب ذات سلاح حديدي، مُثَّبَت فوق نعل من الخشب، واستخدمها الشاب لإبراز قدرتهم على السيطرة في الشوارع.

طريقة صنع القباقيب:

تُصنع قباقيب التزحلق على الجليد من خامات شديدة القوة والمتانة ، فهي تُصنع من الصُلب ، وتُثَبَّتْ في نِعَال خاصة.

ما هي رياضة التزحلق

تؤدى رياضة التزحلق على قباقيب خاصة ، يؤدى المتزحلق "اللاعب" حركات تدل على المهارة والرشاقة، تُشبه كثيراً حركات راقصي الباليــه، وتقتــضي رياضة التزحلق إظهار المهارة في السُرعة على الحلقة، أو على الطريق إذا تم استخدم القباقيب ذات العجل.

ورياضة التزحلق ، لم تعد ملْكاً للدول التي يتساقط عليها الجليد فقط ، بل أصبحت ملْكاً للهواة من الشباب في جميع أنحاء العالم، وتُسمى ممارســة هــذه الرياضة في الأندية الرياضية : "رياضة الباتيناج" ، ويمارسها الشباب بلبس الحذاء ذي العجل ، ويحتاج لقدرة ومهارة خاصة للسيطرة على توازن الجسم.

التزحلق على الجليد:

يتم هذا التزحلق على زحافتين من الخشب أو الألومنيوم أو البلاستيك ، وتُثَبَّت كل من الزحافتين في حذاء اللاعب.

طول كل زحافة:

يجب أن يكون طُول كل زحافة مساوياً لطول قامة اللاعب الذي سيستعملها وهو واقف ورافع ذراعه إلى أعلى.

عصا المتسابق:

يستخدم كل متسابق أو رياضي يمارس التزحلق على الجليد عصتين ، مصنوعتين من البوص أو الدور الومى "وهى مادة كمياوية مثل أنواع البلاستيك المتين".

وتُستخدم الزحافتين للمساعدة على السير والتزحلق فوق المرتفعات وعلى المنخفضات وفى السهول، ولإعادة حفظ توازن الجسم إذا اختل أثناء التزحلق ، ولكنها لا تستخدم إطلاقاً للتوجيه أو للفرملة ، أو لإيقاف حركة اللاعب أثناء تزحلقه .. والعصاتان من مستلزمات التزحلق الهامة.

أنواع التزحلق على الجليد:

يشمل التزحلق على الجليد عدة أنواع تُمارس أوليمبياً في الدورات الأوليمبية الشتوية (التي تُعد كل ٤ سنوات في نفس العام الذي تعقــد فيــه الــدورات الأوليمبية الصيفية .. وهناك الكثير من التنافسات في المسابقات الدولية المختلفة التي تُقام في الدول في فترات الجليد الطويلة طوال الشتاء.

وفيما يلي أهم أنواع مسابقات التزحلق على الجليد:

المسافات الطويلة:

نوع من مسابقات التزحلق ، ويجرى على مسافات طويلة متوسطها ١٨ كيلو متراً ، على أن تشمل هذه المسابقات نسباً متساوية من المرتفعات ومن المنحـــدرات ومن الهضاب والأراضي المستوية.

التزحلق الحر:

وهى مسابقات تجرى على ارتفاعات ومنخفضات لا يزيد الفرق بينهما على كيلو متر واحد ويجرى ــ بواسطة الزحافتين ــ بين نقطتين سبق تحديـــدهما هما : نقطة البداية .. ونقطة النهاية.

وللمُتسابق في التزحلق الحر ، الحرية في اختيار طريق مساره ، وقد تكون هناك مسارات إجبارية في بعض المسابقات التي يُحتمل أن يحدث في بعـــض مناطق السباق انهيارات جليدية فتُحَدد مسارات محددة بديلة لكل اللاعبين ، وذلك بقصد حمايتهم وتأمين طُرق التسابق.

تزحلق "السلالوم" :

وهو مصطلح لاتيني **Salalom** وهو نوع من المسابقات من خلال وجود مسارات إجبارية للتزحلق من خلالها ، ويقضى نظام التسابق بالهبوط من الارتفاعـــات في أقصر وقت ممكن فوق مسار مُتعرج مُحَدد بمنافذ ، تتكون كل منها من علمين صغيرين فوق أعمدة مغروسة فوق الجليد..

التزحلق للمسافات القصيرة:

يُعد من أجمل أنواع التزحلق ، وفيه يبدأ المتزحلق من قاعدة التزحلق قاطعاً مسافات التسابق "حوالي مائة متر" بسرعة هائلة ، وفيها يقـــوم اللاعـــب بحركـــات للتحكم وللسيطرة على حركات التزحلق.

التزحلق المتعدد :

وهو نوع من المسابقات على عدة درجات، تشمل التزحلق القصير ، والتزحلق الطويل ، والتزحلق الحر ، والسلالوم .. ويكون الفائز هو الذي يحصل على أكبـــر عدد من النقاط في أغلب هذه المسابقات .

التزحلق بالزحافة "بوب":

وهذه الرياضة تتكون من سباقات على اختبار مقدار السرعة باستخدام الزحافة بوب.

والزحافة "بوب" هي زحافة شديدة الانخفاض تتسع لأربعة أفراد، ومجهزة بعجلة توجيه وهى تنزلق بسرعة هائلة ، فيما يشبه القنوات الثلجيـــة (وهـــى تشبهها حين تكون قد تم ريها ثم تجمدت المياه في القنوات بعد ذلك)، ويسير نظام التسابق بانتظام مجرى الزحافة منذ البداية حتى نقطة الوصول .. وهى مسابقة تختبر مدى قدرة الفريق على اللعب التعاوني في رياضة التزحلق ، وهى تشبه كثيراً رياضة التجديف .. ولكن على سطح الجليد!!

التزحلق أوليمبياً:

هناك أرقام قياسية لرياضة التزحلق في كل مسابقة من مسابقات التزحلق ، وهذه الأرقام تَدُل على القوة الفائقة والمهارة الكبيرة التي يستطيع بها الإنسان أن يُكَيِّف بها حياته مع أشد الظروف صعوبة وهى تغطية الجليد لسطح الأرض.

ولذلك نجد أن العديد من الأرقام القياسية التي تحققت برع فيها مواطنو دول الجليد ، مثل السويد وكندا والولايات المتحدة والنرويج والاتحاد السوفيتي ، وهى مسابقات يتم فيها التسابق بسرعات هائلة تعادل سرعة "عدو أسرع العدائين في المسابقات الأوليمبية" مرتين تقريباً.

الهوكي
رحلة رياضة التزحلق

التزحلق رياضة ، فكما تقول الموسوعة البريطانية : إن رياضة التزحلق على الجليد من الألعاب الممتعة ، ولقد عُرفت أول ما عُرفت في البلدان الاسكندنافية في القرن الثامن الميلادي، إذ كان اللاعبون يستخدمون أحذية خشبية أو من عظام البقر والحيوانات الكبيرة للتزحلق على الجليد ، وكان هواة هذه اللعبة يربطون أرجلهم بشرائح من العظام حتى لا يؤدي سقوطهم إلى كسر أرجلهم ، وقد أصبحت هذه اللعبة شائعة في القرن الثاني عشر في بريطانيا.

وكان يُنْظَر للتزحلق على أنه نوع من الفن الراقي.

ثم تحولت اللعبة إلى رياضة لها قوانينها وأنظمتها ، وأُقيمت صالات التزحلق ليتمكن هواة هذه اللعبة من ممارستها والتدريب عليها طوال العام ، وأول صالة أُنْشِئَت عن طريق تجميد المياه صناعياً كانت في حي شلسي في لندن سنة ١٨٧٦م ، ثم أُقيمت صالة أخرى في نيويورك عام ١٨٧٩م ، ثم أُقيمت للتزحلق في باريس عام ١٨٨٩م.

وهناك فرق شهيرة للتزحلق مثل فرقة (فوليز آيس) سنة ١٩٣٦م ، وعَرَضَت هذه الفرقة عروضاً لمدة عشرين سنة وشاهدها من صالة التزحلق نحو أربعين مليون شخص.

ورياضة التزحلق على الجليد من الرياضات التي تقوم على العلم وعلى الفن والمهارة في آن واحد ، وهى من أكثر الألعاب صعوبة ، وتتطلب مهارة خاصة ومتعددة لتحكم الإنسان في جسمه ، بالإضافة إلى المران الشاق.

وهناك الرقص على الجليد ، الذي وضعت له قوانينه منذ الثلاثينات من القرن العشرين ، وهناك الرقص الحر والرقص المقنن بمجموعة من القواعد ، كطريقة الاستدارة ، والدوران من الخلف.

وصالة التزحلق على الجليد الأوليمبية تبلغ مساحتها١٨٠٠متراً مربعا، وتبلغ المساحة المخصصة للتزحلق٦٠متراً طولاً في٣٠ متراً عرضاً،وهى القياسات الأوليمبية،بينما تكون في الصالات المخصصة للنساء ١٢٠٠ متراً مربعاً بعرض ٣٠ متراً وطول ٤٠ متراً.

وتكون درجة حرارة بلاطة الجليد في الصالة ثماني درجات مئوية تحت الصفر ، ويتم تبريد الصالات بواسطة أنابيب تبريد.

الهوكي
رياضة سامية

يواكب الهوكي كافة المناسبات لاستغلالها ليؤكد أنه رياضة سامية نظيفة خالية من العنف والصراع القاتل ، وأنه رياضة الجميع أطفالاً وشيوخاً ونساء ..ومن هذه الأشياء الجميلة استغلال الأعوام الدولية للشباب ، وجعل عام ٢٠٠١م عاماً شباباً دولياً للهوكي ، لتحتفل به جميع دول العالم بإقامة المسابقات على مدار العام لفئة الناشئين والشباب ، لأنهم مستقبل رياضة الهوكي ، وذلك بهدف نشر لعبة الهوكي بين الشباب الصاعد في كل المجتمعات ، وإقامة صالات الهوكي في كل المجتمعات ، ونشر رياضة الهوكي في جميع المدارس ، وتخصيص أماكن خاصة لممارسة رياضة الهوكي بين الأسر والعائلات.

أسئلة في الكتاب

١ – تحدث باختصار عن تاريخ لعبة الهوكي قديماً وحديثاً.

٢ – ما هي مواصفات ملاعب الهوكي؟

٣ – تحدث عن أدوات ومستلزمات لعب رياضة الهوكي.

٤ – تحدث عن طريقة لعب هوكي الميدان.

٥ – ما هي رياضة هوكي الانزلاق؟

٦ – تحدث عن هوكي التزحلق.

٧ – ما هي رياضة التزحلق تاريخياً؟

٨ – طريقة صنع القباقيب تؤدى لتسهيل مهمة التزحلق ، تحدث عن ذلك الموضوع.

٩ – ما هي طرق التزحلق على الجليد؟

١٠ – ما هي أنواع التزحلق على الجليد؟

١١ – تحدث عن التزحلق أوليمبياً.

١٢ – أكتب موضوعا تعبيرياً عن : الهوكي رياضة سامية ، تتناول فيه مميزات لعبة الهوكي وضرورة ممارستها للأطفال والشباب؟

١٣ – التزحلق والباتيناج رياضات هادفة .. كيف ؟

محتويات الكتاب

الكتاب القادم ← الكروكيه